

Разработка интегрированного урока по ОБЖ и биологии по теме "Психофизиологические факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией"

Разделы: Биология, ОБЖ

Тема: Психофизиологические факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией

Цель урока: знакомство с основными психофизиологическими факторами и путями их преодоления.

Задачи:

- Формирование представлений о психофизиологических факторах.
- Овладение умениями, навыками, новыми знаниями преодоления факторов, мешающих справиться с экстремальной ситуацией.
- Совершенствование новых знаний о путях преодоления страха, боли, переутомление, уныние, холода, жары, жажды и голода.

Основные методические приемы: опрос, рассказ с элементами беседы.

Оборудование: учебник, презентация, проектор.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

Приветствие, переключка.

II. Повторение

Работа в группах. Класс делится на 4 группы.

Задание: (Приложение, слайд 1)

1) Каждой группе предлагается ответить на один вопросы из предложенных (5 мин.):

1. Назови три группы факторов, которые необходимо учитывать, готовясь к путешествию по незнакомой местности.
2. Достаточно ли для того, чтобы путешествие по незнакомой местности было успешным, тщательно проложить его маршрут по карте?
3. Как защитить спички от сырости?
4. Что лучше взять с собой в поход: плитку шоколада или горсть любимых карамелек?

2) На каждый ответ необходимо сообщить обоснованный ответ.

III. Изложение нового материала

(Приложение, слайд 2):

Обучающиеся записывают тему урока – **Психофизиологические факторы, мешающие справиться с экстремальной ситуацией (Приложение, слайд 3)**

Опасность всегда угрожает тем, кто ее боится

Бернард Шоу,
английский писатель

*Страх заражает так же, как насморк, и всякий раз делает из
единственного числа множественное*

Иоганн Вольфганг Гете,
немецкий писатель, мыслитель, естествоиспытатель)

Объяснение учителя: Первое, что приходит к человеку в экстремальной ситуации, и минуту смертельной опасности, – это **СТРАХ**.

Страх – естественное чувство человека. Он вызывается как действительной, так и кажущейся опасностью, ожиданием гибели, страдания.

Страх резко усиливается, когда человек, попавший в сложную, непривычную для него обстановку, остается абсолютно один. Чувство страха приходит от неизвестности, неопределенности своего положения, слабости духа, неподготовленности к выживанию в природе.

Вопросы обучающимся (Приложение, слайд 4)

1. Как Вы думаете есть ли люди, которые не испытывают страх?

Объяснение учителя: Нет на свете людей, у которых отсутствует чувство страха, так как страх – данная нам природой своеобразная система предупреждения об опасности, сигнализирующая о необходимости принять меры для сохранения жизни.

С другой стороны, страх может вызвать и полный упадок сил, лишить душевного равновесия и способности сопротивляться создавшейся ситуации. Умение контролировать страх это возможность найти выход из кажущегося безвыходным положения.

Таким образом, одна из причин возникновения страха – отсутствие информации о том, как нужно действовать в той или иной ситуации.

Главное при попадании в экстремальную ситуацию – воля и стремление к жизни. Если ты победишь страх, то голова начнет лучше работать, мышцы напрягутся, зрение станет острее.

В любом случае решающее значение имеют действия, совершенные в первые минуты экстремальной ситуации. От быстроты, с которой человек приходит в себя, и последующей за этим оперативности и правильности действий зависит выживание в самых неблагоприятных условиях.

Вопросы обучающимся (Приложение, слайд 4)

2. Как Вы думаете какие еще факторы, мешают справиться с экстремальной ситуацией людям? (Приложение, слайды 5–9)

БОЛЬ. Являясь нормальной защитной реакцией организма, боль возникает при различных травмах и ранах. Она причиняет страдания и отвлекает человека от решения стоящих перед ним задач, лишает его способности трезво мыслить и действовать.

Однако волевой человек не только может справиться с болью, но и способен даже на время забыть о ней, сосредоточившись на проблемах выживания.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ. При длительных, а иногда и кратковременных интенсивных физических и психических нагрузках возникает своеобразное состояние организма, называемое переутомлением. Оно притупляет волю, делает человека более уступчивым к собственным слабостям.

Усталость и переутомление – опасные враги. Поэтому соизмеряйте свои силы с действиями, которые вы хотели бы предпринять, отсеивая те, без которых можно обойтись.

Избежать переутомления и быстро восстановить силы можно, правильно и равномерно распределяя физические нагрузки, чередуя их с полноценным отдыхом.

УНЫНИЕ. В условиях автономного существования может возникнуть состояние уныния. Этому способствует одиночество, а также отсутствие какого-либо дела и четкой цели. Избежать уныния, способного перерасти как в страх и панику, так и в состояние полного безразличия к своей дальнейшей судьбе, можно, занявшись устройством укрытия, сбором топлива для костра, поиском съедобных растений и другими видами деятельности. Это отвлечет от невеселых мыслей, отодвинет их на второй план. Задачи, которые ты ставишь перед собой, должны быть конкретными и обязательно выполнимыми.

ХОЛОД резко снижает физическую активность человека, его работоспособность, оказывает отрицательное воздействие на психику. Привыкнуть к холоду невозможно, и поэтому первоочередной задачей является обеспечение защиты от него: строительство укрытия, разведение огня.

ЖАРА вызывает значительные изменения в организме, так как перегрев тела нарушает работу многих органов, отрицательно воздействует на физическое и психическое состояние человека. Особенно опасна жара при недостатке питьевой воды: кроме перегрева может произойти и обезвоживание организма, вызывающее глубокие нарушения в деятельности его систем органов, способные привести к гибели. Помогут облегчить положение устройство укрытия от солнца, сведение к минимуму физической активности, экономное расходование воды.

ЖАЖДА – это нормальный сигнал на нехватку жидкости в организме, но при невозможности удовлетворить ее она становится серьезным

препятствием для выживания в экстремальной ситуации. С другой стороны, неразумное потребление воды в жару может привести к неуправляемой жажде: пить хочется тем сильнее, чем больше человек пьет.

ГОЛОД не так страшен, как жажда, потому что человек может обходиться без пищи достаточно длительное время, сохраняя при этом работоспособность и ясность ума. Но при недостатке воды многодневное голодание значительно ослабляет организм, снижает его устойчивость к холоду, боли, физическим нагрузкам.

IV. Закрепление и обобщение (Приложение, слайд 10)

Вопрос учителя: Как ты думаешь, можно ли привыкнуть к боли, жаре, холоду, подавить в себе чувство страха, голода, жажды?

Выставление оценок.

V. Домашнее задание: читать конспект, кроссворд.